

## Ergenlik Dönemi ve Özellikleri

Ergenlik dönemi gelişim dönemleri içerisinde belki de en sancılı geçen süreçtir. Bu süreç çocukluktan yetişkinliğe geçen bir adım, bir yoldur.



Ergenlik dönemi çocuğun bir seçimi değildir, vücut hormonal olarak bir değişimden geçer ve bu değişimden ergenin kendisi ve çevresi etkilenir. Fiziksel değişim gözle görülen değişimlerden olsa da zihinsel ve psikolojik olarak da bir değişimden geçer.



Evinizdeki, çevrenizdeki ergeni anlamamanın ilk şartı ergenlik dönemini anlamaktan geçer. Ergenlik dönemi özelliklerini bilen ebeveynler sürecin neler getireceğinin farkında olmasından dolayı daha kolay kabullenme yaşarlar.



Ergenlik dönemi özgürlüğün sesidir. Bu dönemde gençler, evlerinde, arkadaş ortamlarında, okulda kabul edilmeyi beklerler. Kabul edilirken artık kendi kanatlarını kullanıp uçmaya, aileden bağımsızlaşmaya çalışırlar. O yüzden evde konulmuş kurallar tekrar gözden geçirilmeli ve gençle birlikte yeniden şekillendirilmelidir.



Ergenlik döneminde aile ilişkilerinde temel kurallar vardır, bunlardan ilki sevgi ve saygıdır. Sevilen ve sayıldığını hisseden gençler aile olan iletişimlerini güçlü tutmaya gayret ederler fakat evde sevilmediğini saygı duyulmadığını hisseden gençler ise bu eksikliği farklı alanlarda tamamlamaya çalışırlar. Bu bir telefon ya da riskli arkadaş grubu olabilir. Temel kurallardan ikincisi ise dinlemek ve anlamaktır. Ergenlik dönemi sorgulama dönemidir ve zihninde çok fazla fikirler uçuşur bunları da başkalarıyla paylaşma isteği duyar. Aile ile paylaştığında karşılık olarak saçmaladığını ya da dinlemeye gerek duymadığını hissederse aile ile olan iletişimi azaltmaya başlar. O yüzden anlamasak bile dinlemek ve saygı duymak temel kurallardan birisidir.



## **Ergenle İletişimde Hatalar**

- 1- Baskıcı yöntem, ebeveyn tarafından konulan kurallar hakimdir. Ödül-ceza ve güç kullanma vardır bu da iletişimi olumsuz etkileyip çocukların kaybettiği bir ortamdır.
- 2- Ödün veren yöntem, çocuk hep haklıdır ve ebeveyn kendinden kurallarından taviz verir bu da evdeki otoritenin, rollerin sarsılmasına sebep olur. Sorumluluk duygusu gelişmeyen sürekli talep eden bir kişilik geliştirir.
- 3- Kıyaslama, emir verme, alay etmek, isim takmak, küçümseyici tutum, genç adına karar vermek diğer iletişim hatalarıdır.

## **Ergenlik Döneminde Önerilen Kitaplar**

- 1- Ergenlik Döneminde 100 Temel Kural **Adem GÜNEŞ**
- 2- Ergen Beyin Rehberi **Daniel J. SIEGEL**
- 3- Gençleri Anlamak **Prof. Dr. Haluk Yavuzer**
- 4- 13-19 Yaşları Arasındaki Gençler **Wendy GRANT**
- 5- Bana Neler Oluyor **Peter MAYLE**
- 6- Ergenlik Çağındaki Çocuğunuzu Anlamanın Yolları **George H. ORVIN**
- 7- Ergenlik Psikolojisi **Adnan Kulaksızoğlu**
- 8- Gençler İçin Beş Sevgi Dili **Gary CHAPMAN**
- 9- Gençlik Çağı **Prof. Dr. Atalay Yörükoğlu**
- 10- Hayatımdan Çık Git **Anthony E. WOLF**

İletişim sorunu yaşıyor ve düzeltemiyorsanız okul rehberlik servisi ya da bir uzmandan destek alabilirsiniz.